

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF TALK*
DALAM MENANGANI PERCOBAAN BUNUH DIRI SEORANG
REMAJA DI DESA PILANGSARI KALITIDU BOJONEGORO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam (S. Sos. I)



Oleh:

Hartini (B03211052)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2018**

PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bissmillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hartini

NIM : B03211052

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Ds. Pilangsari Kec. Kalitidu Kab. Bojonegoro

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 24 juli 2018

Yang menyatakan



Hartini
NIM.B03211052

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Hartini

NIM : B03211052

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dalam Menangani
Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu
Bojonegoro

Skrripsi ini telah diperiksa dan di setujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 24 Juli 2018

Telah di setujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Agus Santoso, S. Ag. M. Pd.
NIP.197008251998031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Hartini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji

Skripsi

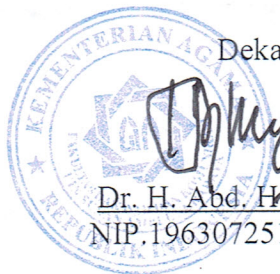
Surabaya, 27 Juli 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003

Penguji I,

Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji II,

Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes
NIP.197605182007012022

Penguji II,

M. Anis Bachtiar, M.Fil.I
NIP.196912192009011002

Penguji IV,

Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP.197905172009011007



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : HARTINI
NIM : B03211052
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : tinnyelzani17@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dalam
Menangani Percobaan Bunuh Diri seorang Remaja di Desa
Pilangsari Kalitidu Bojonegoro

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(HARTINI)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Hartini (B03211052), Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Self Talk* dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro

Kata kunci: *Self Talk*, Percobaan Bunuh Diri, Remaja

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses bimbingan konseling islam dengan teknik *Self Talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro?, 2) Bagaimana hasil bimbingan konseling islam dengan teknik *Self Talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro?

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Analisa data menggunakan deskriptif komparatif. Sedangkan dalam mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi, setelah data terkumpul kemudian diketahui perlakuan Teknik *Self Talk* dilakukan perbandingan antara sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi.

Proses konseling dengan teknik *Self Talk* di laksanakan dengan alur berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi dan di akhiri dengan evaluasi/*follow up*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Self Talk* di gunakan sebagai teknik konseling. Adapun langkah-langkahnya yaitu a) konselor membantu menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif konseli, b) konselor membantu konseli mengumpulkan pernyataan negatif, c) konselor membantu mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif, dan d) pengulangan pernyataan positif setiap hari.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I : PENDAHULUAN	

A.	Latar Belakang	1
B.	Rumusan Masalah	7
C.	Tujuan Penelitian	8
D.	Manfaat Penelitian	8
E.	Definisi Konsep	9
F.	Metode Penelitian	12
1.	Pedekatan dan Jenis Penelitian	12
2.	Sasaran dan Lokasi Penelitian	13
3.	Jenis dan Sumber Data	13
4.	Tahap-Tahap Penelitian	15
5.	Teknik Pengumpulan Data	17
6.	Teknik Analisis Data	19
7.	Teknik Keabsahan Data	19
G.	Sistematik Pembahasan	22

BAB II : BIMBINGAN KONSELING ISLAM, SELF TALK DAN BUNUH DIRI

A.	Bimbingan Konseling islam.....	25
1.	Pengertian Bimbingan Konseling Islam.....	25
2.	Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam.....	27
3.	Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam.....	28
4.	Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam.....	29
5.	Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islam.....	31
6.	Langkah-Langkah Bimbingan dan Konseling Islam.....	34
7.	Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam.....	35
B.	<i>Self Talk</i>	37
1.	Pengertian <i>Self Talk</i>	36
2.	Hakikat <i>Self Talk</i>	41
3.	Struktur <i>Self Talk</i>	42
4.	Bentuk-bentuk <i>Self Talk</i>	43
5.	Cara Kerja <i>Self Talk</i>	47

A. LATAR BELAKANG

Perubahan yang terjadi meliputi perubahan dalam arti luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.⁴ Tidak semua remaja memandang kehidupan remaja menyenangkan dan sebagai ajang untuk berprestasi. Ada sebagian remaja yang memandang bahwa kehidupannya sangat menyedihkan dan penuh dengan permasalahan. Menurut Elizabeth B. Hurlock, masa remaja adalah

⁴ Elisabet B.hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 210

Untuk mengetahui latar belakang perilaku menyimpang perlu membedakan adanya perilaku menyimpang yang tidak disengaja dan yang disengaja. Hal ini disebabkan karena setiap manusia pasti mengalami dorongan untuk melanggar pada situasi tertentu. Penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh remaja saat ini sangat beragam seiring dengan perkembangan zaman. Di era globalisasi seperti sekarang yang ditandai semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, namun perkembangan itu diringi oleh peningkatan berbagai persoalan kehidupan manusia, termasuk kesulitan ekonomi, kurangnya lapangan pekerjaan, pendidikan, pergaulan dan lain-lain. Dalam menghadapi persoalan tersebut, masing-masing individu berbeda sehingga bagi individu dapat memunculkan berbagai gangguan suasana perasaan. Gangguan perasaan ini pada tingkat akut akan memberikan dorongan

⁵ Elisabet B.hurlock, hal. 208

Menurut Imam Shalahuddin Al-Jalili, bunuh diri merupakan upaya membunuh diri sendiri yang juga merupakan gambaran dari keputusan yang sudah mencapai titik klimaks. Sepertinya, sudah tidak ada harapan hidup lagi, juga tidak ada kebahagiaan yang diraih. Karena itulah bunuh diri sebagai satu-satunya jalan keluar untuk menyelesaikan masalah.⁶

⁶ Muhammad Adam Hussein, *Ebook Kajian Bunuh Diri*, (Sukabumi: Adamssein Media Ebook Publisher, 2012), hal. 17

Wawan mengetahui permasalahan itu saat Adit di bonceng untuk nongkrong dan Adit menceritakan semuanya. Akan tetapi firman tidak mengetahui kalau saat di bonceng Adit sudah meminum obat rumput. Setelah 2 minggu dirawat di rumah sakit Adit pun di perbolehkan untuk pulang. Semenjak kejadian itu Adit terlihat murung dan jarang keluar.¹¹ Percobaan bunuh diri Adit ini tidak hanya dilakukan satu kali saja sebelumnya Adit pun pernah melakukan percobaan bunuh diri saat masih duduk di bangku SMP kelas 3. Permasalahannya karena orang tua Adit tidak menyetujui permintaannya yang ingin menikah setelah lulus SMP. Alasan orang tuanya pun karena Adit yang masih belum umur untuk menikah dan belum bekerja. Usaha bunuh diri Adit saat pertama kali dengan cara memotong urat nadi di kamarnya. Akan tetapi usaha bunuh diri Adit itu gagal karena ibunya masuk kamar

¹¹ Wawancara dngan Teman Konseli pada Tanggal 10 Oktober 2016

E. DEFINISI KONSEP

Dalam pembahasan ini perlulah kiranya peneliti membatasi dari sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian dengan judul “Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro” agar tidak terjadi kesamaan interpretasi dan terhindar dari kesalah pahaman makna serta dapat memudahkan dalam mempelajari isi, maksud dan tujuan penelitian penelitian ini. Adapun definisi konsep dari penelitian ini adalah :

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniah agar orang tersebut mampu menanganinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap Tuhan Yang Maha Esa sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.¹³

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, bimbingan konseling islam adalah suatu aktivitas dalam memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi

¹³ M. Arifin. *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama*. (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 25

Bimbingan dan konseling islam juga bisa berarti sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.¹⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu agar ia memahami dirinya dan dunianya sesuai Al-Qur'an dan Sunnah.

Dalam ilmu psikologi, terdapat salah satu jenis terapi yang dinamakan sebagai CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), yaitu terapi yang berpusat pada kognisi dan perilaku seseorang. Terapi kognisi behavior ini merupakan terapi yang terlahir dari aliran behaviorisme yang dikombinasikan dengan aliran kognitif. Salah satu teknik terapi dalam *Cognitive Behavior Therapy* ini adalah teknik *Self Talk* atau yang biasa kita kenal dengan berbicara kepada diri sendiri.

Self talk sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja *self talk* sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. *Self talk* terdiri dari 2

¹⁴ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, Cet. I (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 129-137

¹⁵ Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*. (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal.

3. Bunuh Diri

Definisi bunuh diri menurut Imam Shalahuddin Al-Jalili (Muhammad) adalah membunuh diri sendiri yang juga merupakan gambaran dari keputusan yang sudah mencapai titik klimaks. Pendapat Imam Shalahuddin Al-Jalil menekankan bahwa bunuh diri merupakan tindakan seseorang yang dilakukan karena keputusan yang telah mencapai puncak.¹⁸

¹⁸¹⁸ Muhammad Adam Hussein, *Ebook Kajian Bunuh Diri*, (Sukabumi: Adamssein Media Ebook Publisher, 2012.), hal. 17

Menurut Kartini Kartono bunuh diri ialah bentuk pelarian diri yang paling parah dari dunia nyata, atau lari dari situasi yang tidak bisa ditolerir, atau merupakan bentuk regresi ingin kembali pada keadaan nikmat nyaman, tentram, lembut mengambang seperti bayi dalam rahim ibunya. Pendapat Kartini Kartono ini menekankan bahwa bunuh diri merupakan bentuk melarikan diri dari keadaan nyata dan menginginkan kehidupan yang nyaman seperti ketika berada dalam kandungan.¹⁹

Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus (*case study approach*) merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk mempertahankan keutuhan (*wholeness*) dari objek, yang artinya data yang dikumpulkan dalam rangka studi kasus yang dipelajari sebagai suatu keseluruhan yang terintegrasi. Tujuan studi kasus adalah untuk mengembangkan pengetahuan yang dalam mengenai objek yang bersangkutan, yang berarti bahwa studi kasus bersifat sebagai suatu penelitian yang eksploratif dan diskriptif.²²

Dalam melakukan penelitian ini sasaran peneliti yaitu seorang remaja. peneliti mengambil wilayah yang merupakan tempat tinggal konseli yang terletak di Desa Pilang Sari Kalitidu Bojonegoro RT.16 RW.04.

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan peneliti ini adalah data yang bersifat non statistik dimana data yang diperoleh nanti dalam bentuk kata verbal (deskripsi) bukan bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

²¹ Lexy J. Moleog, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung: Anak Rosdakarya, 2005), hal. 4

²² Ismail Nawawi, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: CV. Dwiputra Pustaka Jaya, 2012), hal. 83

Adapun penelitian ini peneliti menggunakan 3 tahap yaitu

Tahap ini merupakan tahap eksplorasi, artinya tahap peneliti dalam pencarian data yang sifatnya meluas dan menyeluruh.²⁵ Dalam tahap ini langkah-langkah yang akan peneliti lakukan adalah:

- 1) Menyusun rencana penelitian. Untuk dapat menyusun rencana penelitian, maka terlebih dahulu peneliti membaca fenomena yang ada dimasyarakat.
- 2) Memilih lapangan penelitian. Setelah membaca fenomena yang ada dimasyarakat yaitu Desa Pilang Sari Kalitidu Bojonegoro dan menemukan masalah yang dihadapi seorang remaja percobaan bunuh diri.
- 3) Mengurus perizinan. Tempat penelitian sudah ditetapkan, maka yang selanjutnya dilakukan adalah mengurus perizinan sebagai bentuk birokrasi dalam penelitian yang kemudian mencari tahu siapa saja yang berkuasa dan berwenang memberi izin bagi pelaksanaan penelitian, kemudian peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapat perizinan melakukan peneliti di desa tersebut.
- 4) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan. Maksud dan tujuan penjajakan lapangan adalah agar peneliti berusaha mengenali segala

[illegible]

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensiskannya, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.³⁰

Teknik Keabsahan Data

uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.

Menurut Lexy J. Moleong bahwa keikutsertaan peneliti dalam penelitian kualitatif tidak dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, tetapi dibutuhkan perpanjangan keikutsertaan peneliti akan memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan.

Ketekunan pengamatan ini diharapkan sebagai upaya untuk memahami pola pikir dan perilaku, situasi, kondisi dan proses tertentu sebagai pokok penelitian. Hal tersebut berarti penulis secara mendalam serta tekun dalam mengamati berbagai faktor dan aktifitas tertentu.

Ketekunan pengamatan bertujuan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari kemudian memusatkan pada hal-hal tersebut secara terperinci.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dalam penelitian ini, penulis melakukan triangulasi dengan menggunakan

- 1) Triangulasi data (*data triangulation*) atau triangulasi sumber, adalah penelitian dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda untuk mengumpulkan data yang sejenis.
- 2) Triangulasi peneliti (*investigator triangulation*), yang dimaksud dengan cara triangulasi ini adalah hasil penelitian baik data atau simpulan mengenai bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa peneliti.
- 3) Triangulasi metodologis (*methodological triangulation*), jenis triangulasi ini bisa dilakukan oleh seorang peneliti dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda.
- 4) Triangulasi teoretis (*theoretical triangulation*), Triangulasi ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan perspektif lebih dari satu teori dalam membahas permasalahan yang dikaji.

[illegible]

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dilakukan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
- 3) Membandingkan apa yang dikatakan orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- 4) Membandingkan keadaan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat orang lain.
- 5) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.³¹

G. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

³¹*Ibid.* hal. 177-178

Bab I Pendahuluan. Dalam bab ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka. Bab ini meliputi Bimbingan dan Konseling Islam (pengertian bimbingan konseling islam, tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling islam, prinsip-prinsip bimbingan dan konseling islam, asas- asas bimbingan dan konseling islam, langkah-langkah bimbingan dan konseling islam, unsur-unsur bimbingan dan konseling islam), Teknik *Self Talk* (pengertian *self talk*, hakikat *self talk*, struktur *self talk*, bentuk-bentuk *self talk*, cara kerja *self talk*, langkah-langkah *self talk*, manfaat *self talk*), Bunuh Diri (pengertian bunuh diri, tipe-tipe bunuh diri, faktor-faktor bunuh diri, perilaku percobaan bunuh diri, karakteristik bunuh diri).

Bab III Penyajian Data. Pada bab ini terdapat dua sub tema yaitu: deskripsi proses bimbingan konseling islam dengan *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro dan deskripsi hasil bimbingan konseling islam dengan *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro.

Bab IV Analisis Data. Bab ini berupa analisis bimbingan konseling islam dengan *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro dan analisis hasil bimbingan konseling islam dengan *self talk* dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa pilangsari kalitidu bojonegoro.

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan ini memfasilitasi untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung untuk mengatasi masalah yang timbul pada siswa.³⁵

Di samping itu, islam dalam wacana studi islam berasal dari bahasa arab dalam bentuk masdhar yang secara harfiyah berarti selamat, sentosa, dan damai. Dari kata kerja salima diubah menjadi bentuk aslama yang berarti berserah diri. Dengan demikian arti pokok islam secara kebahasaan adalah ketundukan, keselamatan, dan kedamaian.³⁶

Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada konseli yang berupa informasi yang bersifat preventif sehingga konseli dapat memahami dirinya dan dapat mengenali lingkungannya.³⁷

Menurut Komarudin, konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang berdasarkan Qur'an dan hadits, untuk menjadi penerang bagi bagi seluruh umat manusia. Guna mengantarkan manusia kepada kebahagiaan lahir batin dunia dan akhirat.³⁸

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, bimbingan konseling islam adalah suatu aktivitas dalam memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana seharusnya seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi

³⁵ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, cetakan ke- 3, hal. 21

³⁶ Asyari, Ahm dkk, *Pengantar Studi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2004), hal. 2

³⁷ Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hal. 6

³⁸ Komaruddin, dkk, *Dakwah dan Konseling Islam*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2008), hal.54-55

Bimbingan dan konseling islam juga bisa berarti sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.⁴⁰

Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok agar ia memahami dirinya dan dunianya sesuai Al-Qur'an dan Sunnah.

Secara garis besar tujuan bimbingan dan konseling islam dapat dirumuskan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan diakhirat. Sedangkan tujuan dari bimbingan dan konseling dalam Islam yang lebih terperinci adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perbuatan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai, bersikap lapang dada dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya.

³⁹ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, Cet. I (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal.129-137

⁴⁰ Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal.

- a kasih sayang.
- menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri in
- dan berkembang rasa keinginan untuk berb
- ya, ketulusan mematuhi segala perintahNya
- ma ujianNya.
- menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga deng
- u dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah d
- a dapat dengan baik menanggulangi berbagai pers
- memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi ling
- ni aspek kehidupan
- mengembalikan pola pikir dan kebiasaan kons

a kasih sayang.

menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri in

dan berkembang rasa keinginan untuk berb

ya, ketulusan mematuhi segala perintahNya

ma ujianNya.

menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga deng

u dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah d

a dapat dengan baik menanggulangi berbagai pers

memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi ling

ni aspek kehidupan

mengembalikan pola pikir dan kebiasaan kons

a kasih sayang.

menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri in

dan berkembang rasa keinginan untuk berb

ya, ketulusan mematuhi segala perintahNya

ma ujianNya.

menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga deng

u dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah d

a dapat dengan baik menanggulangi berbagai pers

memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi ling

ni aspek kehidupan

mengembalikan pola pikir dan kebiasaan kons

- a kasih sayang.
- menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri in
- dan berkembang rasa keinginan untuk berb
- ya, ketulusan mematuhi segala perintahNya
- ma ujianNya.
- menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga deng
- u dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah d
- a dapat dengan baik menanggulangi berbagai pers
- memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi ling
- ni aspek kehidupan
- mengembalikan pola pikir dan kebiasaan kons

Prinsip merupakan panduan hasil kajian teoritik yang telah digunakan sebagai pedomaan pelaksanaan sesuatu yang dimaksudkan. Dalam pelayanan bimbingan dan konseling, prinsip- prinsip yang digunakannya bersumber dari kajian filosofis, hasil- hasil penelitian dan pengalaman praktis tentang hakikat manusia, perkembangan dan kehidupan manusia dalam konteks sosial budayanya, pengertian, tujuan, fungsi dan proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Van Hoose mengemukakan bahwa:

- [illegible]

- Semua butir yang dikemukakan oleh Van Hoose itu benar, tetapi butir-butir tersebut belum merupakan prinsip-prinsip yang jelas aplikasinya dalam praktek bimbingan konseling. Apabila butir-butir tersebut hendak dijadikan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling, maka aspek-aspek operasionalnya harus ditambahkan.

- 1) Berkenaan dengan sasaran pelayanan.
- 2) Berkenaan dengan masalah konseli.
- 3) Berkenaan dengan tujuan dan proses penanganan masalah.
- 4) Berkenaan dengan program pelayanan.
- 5) Berkenaan dengan penyelenggaraan pelayanan.⁴²

[illegible]

Adapun asas-asas dalam bimbingan dan konseling islam sebagai berikut:

Asas Kerahasiaan

Jika konseling dilakukan secara berkelompok maka asas kerahasiaan berlaku pada satu kelompok tersebut.

Dalam hal ini pembimbing berkewajiban mengembangkan sikap sukarela pada diri konseli itu sehingga konseli mampu menghilangkan rasa keterpaksaannya saat memberikan data dirinya kepada pembimbing. Kesukarelaannya tidak hanya dituntut pada diri konseli, tetapi hendaknya berkembang pada diri konselor.

⁴³ *Ibid*, hal. 115

Dalam proses konseling ini, konselor mendorong konseli untuk mengungkapkan pendapatnya sebagai bahan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

Usaha layana bimbingan dan konseling akan memberikan buah yang tidak berarti, bila konseli tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Hasil-hasil usaha bimbingan tidak tercipta dengan sendirinya tetapi harus diraih oleh individu yang bersangkutan.

Untuk itu konselor sangat berharap pada konseli untuk melakukan dan mempraktekan langsung hal-hal yang sudah disampaikan oleh konselor. Sehingga tingkat kesuksesan dalam penyelesaian sebuah masalah dapat terlihat.

Upaya layanan bimbingan dan konseling islam menghendaki terjadinya perubahan pada diri individu yang dibimbing yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaharuan, sesuatu yang lebih maju.

Langkah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah prognosa ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditentukan masalah beserta latar belakangnya.

Langkah terapi yaitu pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang membutuhkan waktu dan proses yang terus-menerus dan sistematis serta membutuhkan adanya pengamatan yang cermat.

Yaitu langkah yang dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah ini hendaknya dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.⁴⁵

Bimbingan dan konseling islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan saling berhubungan satu sama lain. Unsur-

[illegible]

Konselor adalah orang yang sedia dengan sepenuh hati membantu klien dalam menyelesaikan masalah berdasarkan pada keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya.⁴⁶

- a) Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT
- b) Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, ramah dan kreatif
- c) Mempunyai kemampuan, keterampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.⁴⁷

Klien adalah seseorang yang mengalami kesulitan atau masalah, baik kesulitan jasmani atau rohani di dalam kehidupannya dan tidak dapat mengatasi sendiri, sehingga memerlukan bantuan orang lain agar bisa mengatasi kesulitan yang dihadapi. Untuk itu persyaratan bagi seorang klien antara lain:

- a) Klien harus termotivasi kuat untuk mencari penyelesaian atas masalah yang dihadapi.

⁴⁷ Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 80

Konseling berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh individu (konseli), dimana masalah tersebut timbul karena berbagai faktor. Masalah yang ditangani oleh proses konseling dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

- a) Bidang pernikahan dan keluarga
- b) Pendidikan
- c) Sosial (kemasyarakatan)
- d) Pekerjaan (jabatan)
- e) Kegamaan.⁴⁹

1. Pengertian *Self Talk*

Self talk merupakan salah satu teknik dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Aaron T. Beck mendefinisikan terapi kognitif behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan kognitif behavior di

⁴⁸ W.S, Winkle, *Bimbingan dan Penyuluhan di Institute Pendidikan*, (Jakarta: Grafindo, 1991), hal. 309

⁴⁹ *Ibid*, hal. 364

Matson dan Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.⁵¹

Pengertian lain menjelaskan bahwa terapi kognitif behavior merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau membantu pengendaliat reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.⁵²

Cognitive Behavior Therapy memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling dalam rangka memodifikasi pikiran dan tingkah laku. Adapun teknik-teknik tersebut adalah sebagai berikut:

a. Teknik *Self Talk*

⁵⁰ Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. *Archives of General Psychiatry*, hal. 561

⁵¹ Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendick, *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*, (New York: Pergamon Press, 1988), hal. 44

⁵² Abdul Mujib dan Ahmad Mudzakir, *Nuansa Psikologi Islam*, hal. 214

sebelumnya, kita perlu berkata pada diri kita bahwa hari ini kita akan berfikir positif, bertindak positif, berkata positif, dan meraih hal-hal yang positif.⁵⁴

Self talk adalah berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. *Self talk* itu berbeda dengan berbicara atau komunikasi yang mengeluarkan kata-kata dari mulut seperti berbincang dengan orang lain, akan tetapi berbicara dengan hati atau pikiran diri sendiri. Jenis *self talk* sendiri ada 2 yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif. *Self talk* positif yaitu dapat meningkatkan rasa percaya diri, kebahagiaan, konsentrasi dan motivasi diri sendiri. Sedangkan *self talk* negatif yaitu dapat menimbulkan rasa putus asa, ketakutan, kecemasan, menurunnya konsentrasi, sedih dan tergesa-gesa.⁵⁶

Menurut Zinsser, Bunker, dan Williams *self talk* merupakan program latihan mental yang diajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan.⁵⁷

⁵⁶ Dodie Magis, *The Power Of Self Talk*, di akses dari <http://www.andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk> pada 23 Oktober 2016 Jam 8:07 WIB

[illegible]

- a. *Silent Talk*: Dalam bahasa inggris, *silent talk* berarti berbicara dengan diam, tidak ada suara. Hanya ada antara dia sendiri, pikiran dan hati yang berinteraksi.
- b. *Question Suggestion*: Saran pertanyaan
- c. *Verbalization*: Verbalisasi.

[illegible]

Pernyataan positif mendorong kita dan membantu kita mengatasi melalui menyedihkan waktu. Kita dapat mengatakan kata-kata mendorong untuk diri kita sendiri, dan menjadi kita sendiri pelatih pribadi. Kita semua selamat beberapa kali sangat menyedihkan, dan kami dapat menggunakan pengalaman mereka untuk mendorong kita melalui kesulitan saat ini. Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan.

[illegible]

Menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah penerapan *self talk* adalah dengan cara (a) konselor membantu konseli menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif, (b) konselor membantu konseli mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif, (c) konselor membantu konseli mengubah pernyataan negatif tersebut menjadi pernyataan positif, (d) pengulangan pernyataan positif pada diri sendiri setiap hari.

Tanpa disadari setiap individu butuh bicara dengan dirinya sendiri (*self Talk*). Karena mengajak bicara dengan diri sendiri (*self Talk*) memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Tanpa disadari terkadang berjumpa dengan orang lain yang sedang berbicara dengan diri sendiri. Kadang kita merasa malu, minder, bahkan tak jarang berpikir bahwa orang lain

⁶⁴ Felix Rifaldi, *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Points Shoot Atlet Putra Bolabasket*, Tesis, (Yogyakarta: FIK UNY, 2012), hal. 24

Jika terbiasa berbicara dengan diri sendiri (*self talk*) maka akan memberikan banyak kelebihan, diantaranya:

Menggerutu karena lama menunggu kekasihnya yang sedang berdandan adalah salah satu contoh dari berbicara dengan diri untuk menyalurkan emosi. Hanya saja, pastikan agar jangan sampai komunikasi dengan diri sendiri membuat sangat kesal diri kita sendiri. Saat merasa kesal dengan kekasih, terkadang sadar atau tidak di dalam diri terjadi percakapan. Apa mau marah atau tidak. Jika mau marah akan seperti apa dan jika tidak apa alasannya. Saat memutuskan tidak marah kadang masih merasa kesal di dalam hati. Disinilah dibutuhkan *self talk*. Jangan segan untuk menggerutu asal tidak berlebihan. Hanya saja, berhati-hatilah jangan sampai justru komunikasi monolog kita jadi membuat kita semakin jengkel. Untuk lebih baiknya, bisa menggunakan kalimat, "Dia sangat menjengkelkan hari ini, tapi bukan berarti hari ini akan jadi buruk gara-gara masalah ini."

Ketika seseorang ada masalah dan dihadapkan dengan dua kondisi untuk dipilih, disini peran *self talk* bekerja untuk memilih salah satunya

e. Mengenal dan menerima diri sendiri

f. Berinteraksi dengan orang lain

Sebelum meyakinkan orang lain, kita harus meyakinkan diri sendiri terlebih dahulu dengan rencana yang kita buat. Kalau diri kita sendiri belum yakin, bagaimana orang lain yakin dengan sesuatu yang meyakinkan orang lain. Maka terlebih dahulu memberi banyak pertanyaan kepada diri sendiri dahulu, baru meyakinkan orang lain.

Self talk dapat menjadi media mengembangkan diri, jika kita menggunakan nada positif untuk penyaluran emosi. Kata-kata mutiara atau kata-kata motivasi untuk diri sendiri yang biasanya banyak dijadikan acuan untuk *self talk*.⁶⁵

[illegible]

memberikan suasana hati positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat yang memiliki konotasi positif.⁶⁶

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self talk* positif bermanfaat untuk memberi perasaan hati yang tenang dalam keadaan tubuh yang lelah sehingga dapat meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri.

8. Prosedur Pelaksanaan *Self Talk*

Self talk dapat dilakukan dimanapun, dengan keadaan sendirian atau bahkan dapat juga dilakukan ketika tengah berbincang dengan orang lain. namun untuk memulai pembiasaan *self talk* secara positif. Maka perlu adanya waktu, tempat, kondisi, dan prosedur atau tahap-tahap pelaksanaan yang terencana. Adapun prosedur pelaksanaan *self talk*, dapat dilakukan ketika dalam kondisi antara lain:

1) Waktu

Membiasakan *self talk positif*, tidak mudah. Membutuhkan waktu yang tepat dalam beberapa hari untuk melakukan proses pelatihan secara maksimal. Adapun waktu yang paling efektif untuk melakukan *positive self talk* antara lain adalah: ketika percaya diri menurun, ketika berputus asa, cemas, merasa tidak bahagia, mengambil keputusan. Waktu yang paling tepat adalah ketika hendak tidur, dan ketika akan menjalani hal berat

⁶⁶ Dita Iswari & Nurul Hartini, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction*, Journal Fakultas Psikologi Unair(Vol 7 No.3), 2005, hal. 9

Mainkan musik yang lembut. Lebih baik musik- musik klasik atau instrument, atau musik suara natural. Musik ini akan memperlambat detak jantung dan gelombang otak menuju kondisi rileks atau kondisi alpha.⁶⁷

C. Bunuh Diri

1. Pengertian Bunuh Diri

Dalam Islam istilah bunuh diri (قتل النفس) sering disebut dengan انتحر (intihar) yang berasal dari نحر (nahara) yang berarti menyembelihnya.⁶⁸ Imam Al-Qurtubi mengartikan bunuh diri sebagai pembunuhan diri sendiri dengan sengaja karena tujuan bersifat keduniaan yang di inginkan tidak tercapai sehingga ia putus asa dan memilih untuk membunuh dirinya sendiri.⁶⁹

Bunuh diri secara umum adalah perilaku membunuh diri sendiri dengan tujuan ia mati sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan suatu masalah.⁷⁰

Menurut Wright bunuh diri merupakan tindakan yang disengaja untuk membinasakan diri sendiri dan kesempatan hidup yang tidak pasti. Bunuh diri sering kali dianggap oleh sebagian orang sebagai cara untuk keluar dari masalah hidup yang tidak ada jalan keluarnya. Pendapat Wright ini menekankan bahwa bunuh diri merupakan tidak adanya kesempatan hidup

⁶⁷ Jim Rohn.. *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011) hal. 81

⁶⁸ Ahmad Warson Munawir, *Kamus al-Munawir Arab-Indonesia*. (Yogyakarta : Pustaka Progressif, 1997), hal. 1384

⁶⁹ Muhammad bin Ahmad al-Qurtubi, *al-Jami'li ahkam al-qur'an*, jild. 5, (Beirut: Dar al Kutub al Ilmiyah, 1993), hal. 157

⁷⁰ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Indonesia), 2004

yang tidak pasti dikarenakan banyaknya masalah yang tidak dapat diselesaikan.⁷¹

Definisi bunuh diri menurut Imam Shalahuddin Al-Jalili adalah gambaran tindakan seseorang yang dilakukan karena keputusan yang telah mencapai puncak.⁷² Sedangkan Menurut Kartini Kartono bunuh diri ialah bentuk pelarian diri yang paling parah dari dunia nyata, atau lari dari situasi yang tidak bisa ditolerir, atau merupakan bentuk regresi ingin kembali pada keadaan nikmat nyaman, tentram, lembut mengambang seperti bayi dalam rahim ibunya. Pendapat Kartini Kartono ini menekankan bahwa bunuh diri merupakan bentuk melarikan diri dari keadaan nyata dan menginginkan kehidupan yang nyaman seperti ketika berada dalam kandungan.⁷³

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa bunuh diri merupakan niat dan tindakan secara sadar untuk mengakhiri hidup dengan cara menyakiti diri sendiri dan menghilangkan nyawa karena adanya keputusan, ingin lari dari kehidupan nyata, dan banyaknya masalah yang dihadapi.

2. Tipe-Tipe Bunuh Diri

Menurut Kartini Kartono bunuh diri dapat digolongkan dalam dua tipe, yaitu:

⁷¹ Banun Sri Haksasi, *Konseling Krisis*, (Semarang: Amanah, 2010), hal.58

⁷² Muhammad Adam Hussein, *Ebook Kajian Bunuh Diri*. (Sukabumi: Adamssein Media Ebook Publisher, 2012), hal. 17

⁷³ Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*. (Bandung: CV. Mandar Maju, 2000), hal. 143

- a. Bunuh diri egoistis (*egoistic suicide*) merupakan sikap seseorang yang hendak berintegrasi dengan kelompoknya, keluarganya, dan sebagainya.
- b. Bunuh diri altruistis (*altruistic suicide*) merupakan tindakan bunuh diri yang dilakukan karena adanya pengintegrasian seseorang terhadap groupnya atau kelompoknya demi menyelamatkan nyawa kelompoknya.
- c. Bunuh diri anomis (*anomic suicide*) merupakan keadaan moral, ketika seseorang kehilangan cita-cita, tujuan, dan norma dalam hidupnya.⁷⁵

⁷⁴ *Ibid.* hal,145

[illegible]

Ada 7 faktor yang mempengaruhi keinginan seseorang untuk melakukan bunuh yaitu:

- ⁷⁶ Dadang Hawari, *Psikopatologi Bunuh Diri*. (Jakarta: FKUI, 2010), hal. 10

[illegible]

- 5) Faktor ekonomi berupa status ekonomi, depresi ekonomi, jatuh miskin secara mendadak mengakibatkan seseorang mengalami stres karena tidak mampu menerima kenyataan hingga akhirnya memiliki inisiatif untuk melakukan percobaan bunuh diri.
- 6) Faktor politik berupa perubahan-perubahan iklim politik dengan berbagai macam tekanan, degradasi secara politis, perubahan peranan dalam dunia politik.
- 7) Faktor pendidikan berupa kegagalan studi akademik, sehingga remaja atau pelajar cenderung melakukan percobaan bunuh diri, guna menghindari berbagai macam kesulitan serta aib yang tidak bisa ditanggung oleh dirinya.⁷⁸

Menurut A. Supratiknya pada umumnya kasus bunuh diri dilakukan karena stres yang ditimbulkan oleh berbagai macam faktor penyebab, meliputi:

- 1) Depresi

Seseorang yang mengalami stres berkepanjangan cenderung memilih jalan untuk menyelesaikan masalah dengan cara melakukan percobaan bunuh diri.

- 2) Krisis dalam hubungan interpersonal

Terjadinya konflik dan pemutusan hubungan, seperti konflik dalam perkawinan, perpisahan, perceraian, kehilangan orang-orang yang

⁷⁸ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: CV. Mandar Maju), 2000, hal. 146-147

disayangi karena meninggal dapat menimbulkan stres berat yang mendorong seseorang melakukan tindakan bunuh diri.

3) Kegagalan

Adanya perasaan gagal dalam diri seseorang, misalnya gagal dalam suatu pekerjaan sehingga menimbulkan rasa kehilangan harga diri yang mendorong tindakan bunuh diri.

4) Konflik batin

Stres bersumber dari konflik batin atau pertentangan di dalam pikiran seseorang mengenai rasa cemas, bingung, dan keraguan untuk memilih mengakhiri hidup atau mati hingga akhirnya memutuskan untuk memilih melakukan percobaan bunuh diri.

5) Kehilangan makna dan harapan hidup

Seseorang yang merasa hidupnya tidak berguna akan memilih mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.⁷⁹

Menurut Muhammad Adam Hussein faktor penyebab seseorang melakukan tindakan bunuh diri adalah sebagai berikut:

1) Depresi

Depresi yang dialami seseorang berpengaruh dengan pikiran yang macam-macam, sehingga arah pikiran menjadi kacau dan tidak mampu lagi untuk berpikir jernih. Kemudian seseorang yang mengalami depresi memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan cara melakukan bunuh diri.

⁷⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2011), hal.351

Menurut William Zung terdapat beberapa perubahan kalangan remaja yang perlu diwaspadai menunjukkan gejala diri meliputi: terjadi perubahan mengenai prestasi belajar, perilaku sosial, mengkonsumsi minuman keras secara berlebihan, tingkah laku, merasakan kejenuhan, nafsu makan berkurang, berkonsentrasi, terdapat tanda-tanda yang tidak jelas secara mental, menghambur-hamburkan uang, tidak dapat berkomunikasi dengan anggota keluarga dan teman, membolos, pemurung, mengalami (insomnia), kurangnya hubungan baik antara anak terhadap orang tua, luar nikah, merokok secara berlebihan, dan meracuni diri sendiri.

4. Perilaku Percobaan Bunuh Diri

Menurut A. Supratiknya bahwa orang yang akan melakukan percobaan bunuh diri pada umumnya mengkomunikasikan niatnya kepada orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Pesan bunuh diri biasanya ditujukan

⁸² Banun Sri Haksasi, *Konseling Krisis*. (Semarang: Amanah, 2010), hal. 59

Hubungan antara kecerdasan emosi dan tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada peserta didik kelas X SMK Farmasi Surabaya. Pada penelitian ini membahas tentang keberagaman masalah dalam kehidupan peserta didik yang menyebabkan ide bunuh diri. Peserta didik yang tidak memiliki dukungan sosial akan merasa putus asa saat mengalami masalah yang rumit, sehingga memicu ide bunuh diri. Ide bunuh diri juga disebabkan labilitas emosi yang meningkat. Peserta didik yang tidak dapat memahami dan mengontrol emosi akan berpikir melakukan bunuh diri saat mengalami masalah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara

[illegible]

Pengaruh latihan *self talk* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Pada penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya mental peserta ekstrakurikuler yang kurang percaya diri ketika melakukan *Free Throw* karena tidak adanya pelatihan mental. Sehingga peneliti pada penelitian ini menggunakan pelatihan mental *self talk* positif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain perlakuan statis (*static group comparison*). Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang berjumlah 20 peserta (penelitian populasi).⁸⁶

⁸⁵ Rizky Dony Pramana, *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Peserta Didik Kelas X SMK Farmasi Surabaya*, Program Studi Psikologi, FIP, Universitas Surabaya, 2014

⁸⁶ Alfristo Kevin Pranata, *Pengaruh Latihan Self Talk Positif terhadap Kemampuan Free Throw pada Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 15 Yogyakarta*, Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016

⁸⁶ Alfristo Kevin Pranata, *Pengaruh Latihan Self Talk Positif terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 15 Yogyakarta*, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016

Sedangkan penelitian peneliti ini membahas tentang bimbingan konseling setelah melakukan percobaan bunuh diri yang di lakukan oleh seorang remaja dengan teknik *self talk*. *Self talk* adalah berbicara sendiri, sebenarnya *self talk* itu sudah dilakukan oleh semua orang. Akan tetapi tidak semua orang tersebut menyadari kalau ia sudah melakukan *self talk*, entah itu *self talk* negatif maupun *self talk* positif. Di sini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus.

[illegible]

Akhirnya pada tahun 1925 oleh pemerintahan Belanda 2 desa tersebut yakni desa Pilang dan desa Jambe digabung menjadi 1 desa yang bernama desa Pilangsari. Desa Pilangsari berasal dari kata PILANG dan SARI. Kata PILANG sendiri mempunyai arti pohon yang kokoh, besar dan tinggi, sedangkan Sari yang berarti wangi atau harum yang berasal dari pohon Jambe tersebut. Sehingga kata Pilangsari mempunyai arti kekuatan yang luar biasa bijaksana yang bisa melindungi dan dapat mengayomi serta berlaku adil.⁸⁸

Adapun desa Pilangsari terdapat 3 dusun yakni dusun Pilang, Ngastlik dan Jambe yang terdiri dari 16 RT dan 4 RW.

Tabel 3.1
Kepala Desa Tahun 1925-2016

No.	Nama	Tahun Menjabat
1.	DJOYO KASMIN	1925-1950
2.	SIYAT	1951-1980
3.	PARDOLI	1983-2001
4.	MOCH. SURONO	2002-2013
5.	SUNOTO, SP.d	2014-sekarang

⁸⁸ Wawancara dengan Sesepuh Desa Pilangsari pada Tanggal 01 Desember 2016

c. Kondisi Demografi Desa

Dilihat dari demografi (kependudukan) jumlah keseluruhan penduduk desa Pilangsari sebanyak ± 2.700 jiwa, yang terdiri dari laki-laki sebanyak 1.240 jiwa, dan perempuan sebanyak 1.460 jiwa yang semuanya bergabung dalam ± 900 Kepala Keluarga.

Tabel 3.4
Komposisi Penduduk desa Pilangsari Berdasarkan Usia

No.	Umur	Jumlah
1.	00-05	115
2.	06-12	226
3.	13-15	217
4.	16-18	201
5.	19-25	389
6.	26-keatas	1.237
Jumlah		2.700

d. Kondisi Infrastruktur Desa

Pendidikan formal desa Pilangsari ada 4 yaitu 2 Taman Kanak-Kanak dan 2 Sekolah Dasar. Sedangkan pendidikan Informal (TPQ) ada 2 yang terletak di dusun Jambe dan dusun Pilang. Di desa Pilangsari ini terdapat 14 Mushola dan 2 Masjid, serta 1 Balai Desa.⁹¹

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang membimbing atau membantu konseli dalam memahami diri atau pun masalahnya sehingga ia dapat menyelesaikan masalahnya di masa sekarang maupun di masa yang akan mendatang.

⁹¹ Wawancara dengan salah satu warga desa Pilangsari pada tanggal 13 November 2016.

Dalam penelitian skripsi ini, konselor adalah seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dengan konsentrasi Konseling Agama.

a. Identitas Konselor

Adapun biodata konselor pada bimbingan dan konseling islam dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja, yaitu:

Nama : Hartini

Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 11 Januari 1994

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Status : Belum Menikah

Pendidikan : Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

b. Riwayat Pendidikan

SD : SDN Negeri II Pilangsari Kalitidu Bojonegoro

MTs : MTs Al-Yakin Pumpungan Kalitidu Bojonegoro

MA : MA Abu Darrin Sumbertlaseh Dander Bojonegoro

c. Pengalaman Konselor

Konselor pernah melakukan konseling pada konseli sewaktu PPL di SMA KHADIJAH Surabaya, dengan judul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Behavior dalam Menangani Seorang Siswa Kecanduan Game Online”.

3. Deskripsi Konseli

a. Data Konseli

Konseli adalah individu atau sekelompok orang yang mengalami masalah dan memerlukan bantuan bimbingan konseling untuk memecahkan masalah atau kesulitan yang dihadapinya yang tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri.

Konseli merupakan seorang remaja di desa Pilangsari setelah melakukan percobaan bunuh diri. untuk lebih jelasnya konselor akan menguraikan tentang identitas konseli sebagai berikut:

Nama : Adit (samaran)

TTL : Bojonegoro, 14 agustus 1999

Usia : 17 tahun

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Alamat : Ds. Pilangsari Rt.16 Rw.04 Kalitidu Bojonegoro.

b. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan anak yang aktif dan sering keluar rumah. Konseli juga orangnya humoris, keras kepala dan suka jahil dengan teman maupun adiknya. Konseli di keluarganya termasuk anak yang keras dan suka membangkang. Konseli sering berbeda pendapat dengan ayahnya sehingga menimbulkan ayahnya marah pada konseli. Konseli juga sering

anak-anaknya yang masih sekolah, biasanya ibu konseli meminjam beras maupun uang di tetangganya.⁹⁵

f. Lingkungan Sekitar Konseli

Konseli tumbuh di lingkungan yang baik, tetangganya merupakan orang-orang yang ramah dan sopan juga tak jarang yang keras kepala. Akan tetapi jika salah satu di lingkungan tersebut ada yang berbuat salah pasti jadi bahan gunjingan orang di lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan konselor, keadaan di lingkungan sekitar konseli mempengaruhi konseli. Sehingga konseli melakukan percobaan bunuh diri karena hanya itu solusi satu-satunya jika ingin keluar dari masalahnya. Sebab di lingkungan konseli juga pernah ada yang melakukan bunuh diri.⁹⁶

4. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah merupakan suatu kegelisahan yang bisa di alami oleh individu ataupun kelompok, masalah bisa terjadi dikarenakan harapan tidak sesuai dengan kenyataan. Masalah juga dapat membebani pikiran, serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat penyelesaian. Masalah pada diri seseorang yang terjadi dan tidak diungkapkan juga akan menjadi dampak negatif pada diri sendiri.

Penelitian ini mengangkat permasalahan yang dialami oleh seorang remaja setelah melakukan percobaan bunuh diri. Adit (samaran) sudah menjalin

⁹⁵ Wawancara Ibu Konseli pada Tanggal 09 Oktober 2016

⁹⁶ Observasi pada tanggal 16 Nopember 2016

hubungan (pacaran) dengan kekasihnya selama kurang lebih sudah 3 tahun. Semenjak mereka masih duduk di bangku SMP dan satu kelas. Tapi setelah lulus SMP mereka berbeda sekolah, karena Adit melanjutkan di salah satu SMK di kota bojonegoro sedangkan ceweknya melanjutkan di SMK dekat rumahnya. Permasalahan Adit yang ia melakukan percobaan bunuh diri dikarenakan ia melihat ceweknya berboncengan dengan cowok lain. Padahal sebelumnya ceweknya berpacaran kalau ia mau pergi ke pasar kota bersama ibunya. Akan tetapi Adit malah melihat ceweknya berboncengan dengan cowok lain di jalan raya yang entah mau kemana. Saat nomor teleponnya di hubungi pun tidak aktif, Adit pun marah dan emosi. Saat itu posisi Adit di warung pinggir jalan raya bersama temannya. Setelah Adit melihat ceweknya berboncengan dengan cowok lain dan handphonenya tidak aktif Adit bergegas pulang dan mengajak temannya pulang. Setelah sampai di rumah temannya itu di suruh nunggu di depan rumah. Sedangkan Adit masuk ke rumah, saat melihat rumah sepi dan tidak ada orang Adit mencari obat rumput dan tak lama Adit menemukan obat rumput yang disimpan oleh ayahnya untuk di sawah. Setelah meminum obat tersebut Adit menghampiri temannya yang ada di depan rumah. Adit mengajak temannya itu ke salah satu wisata yang tidak jauh dari rumahnya.

Saat perjalanan menuju salah satu wisata yang tidak jauh dari rumahnya, Adit bicaranya nglantur dan yang di bicarakan itu ia pengen bunuh

⁹⁷ Wawancara dengan Adit (konseli) pada Tanggal 08 Oktober 2016

Adit di rawat dirumah sakit dengan tak sadarkan diri, orang tua konseli sedih dan bingung apalagi orang tua dari ibu konseli ada hajatan, yang sebenarnya orang tua konseli tak ingin melewatkannya yaitu adik terakhir ibu konseli menikah. Akan tetapi pikiran itu pun di urungkan karena ibu konseli juga sangat sedih karena melihat anaknya yang masih terbaring lemah dan belum sadarkan diri. Setelah tiga hari tak sadarkan diri keadaan konseli pun berangsur membaik dan kurang lebih 10 hari di rawat di rumah konseli di perbolehkan untuk pulang. Setelah kejadian itu (percobaan bunuh diri) konseli terlihat murung dan suka menyendiri. Yang biasanya suka menjahili adiknya

[illegible]

pun sekarang sudah tidak lagi. Konseli sekarang suka menghabiskan waktunya di rumah dengan menonton tv atau hanya main-main hp dikamar. Meskipun teman yang biasanya diajak keluar pun menjemput konseli, ia tetap tidak mau keluar untuk nongkrong atau pun bermain sepak bola.⁹⁹

Tabel 3.5
Kondisi konseli sebelum pelaksanaan konseling

No.	Kondisi Konseli	Sering	Jarang	Tidak
1.	Bersikap optimis ketika menghadapi masalah			
2.	Berpikir positif ketika ada masalah			
3.	Terlihat murung			
4.	Mengalihkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif			
5.	Bersikap cuek ketika ada yang memberi nasehat			
6.	Mendahulukan pikiran negatif ketika mendapat suatu masalah			
7.	Suka menyendiri			
8.	Susah tidur			

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Self Talk dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro

Adapun proses bimbingan dan konseling islam dengan self talk dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro sebagai berikut:

a. Identifikasi

⁹⁹ Wawancara dengan Ibu Konseli Pada Tanggal 10 Desember 2016

Adit (Samaran) adalah anak yang suka bergaul dan suka keluar bareng teman-teman rumah. Akan tetapi setelah ia melakukan percobaan bunuh diri Adit sering menghabiskan waktu di rumah. Pulang sekolah pun Adit langsung pulang dan tidak pernah keluyuran lagi. Padahal biasanya sebelum peristiwa itu Adit pulanginya selalu sore. Kalau ditanya ibunya ia menjawab nongkrong dulu sama temen. Malam harinya pun Adit biasanya keluar entah kemana yang ibunya tau adit selalu pulang lebih dari jam 10 malam bahkan pernah pulang jam 2 pagi.¹⁰⁰

¹⁰⁰ Wawancara dengan Ibu Konseli Pada Tanggal 9 Oktober 2016

Misalnya, jika konseli berpikir akan melakukan bunuh diri kembali maka yang malu adalah orang tua kepada tetangga-tetangga, atau yang rugi pun diri sendiri karena tindakan bunuh diri itu pun menyakiti dirinya sendiri dan perbuatan bunuh diri itu pun tak disuakai oleh Allah. Pada tahap ini konseli diajak untuk menyadari kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Konseli diajak berpikir merencanakan perubahan pikiran konseli agar tidak lagi mengulangi percobaan bunuh diri.

Peneliti mendefinisikan masalah konseli yang mencoba bunuh diri dikarenakan ada masalah dengan kekasihnya, maka terapi yang dipakai peneliti adalah teknik *Self talk* pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*.

Teknik *Self talk* adalah berbicara dengan diri sendiri sehari-hari dimana seseorang tersebut mengulang-ulang pernyataan yang dianggap positif dan suportif ketika dihadapkan pada suatu masalah. Jika seseorang menggunakan *self talk* positif semakin sering dan *intens* maka semakin baik, sehat, hati tenang dan kuat pikiran seseorang tersebut. Sehingga memotivasi diri sendiri dan mengetahui dampak negatif jika ia melakukan percobaan bunuh diri kembali. Begitupun sebaliknya jika dalam diri seseorang selalu *self talk* negatif yang ada dalam pikiran seseorang dan ia tidak melawannya dengan *self talk* positif maka seseorang tersebut hanya di hantui dengan perasaan takut dan tidak percaya diri. Langkah-langkah teknik *self talk* yaitu:

- Self talk* dapat memiliki pengaruh yang besar karena tanpa disadari hal tersebut sama dengan melakukan program sugesti dalam diri kita dan terekam di pikiran bawah sadar. Ketika kita mengucapkan *self talk*, hal tersebut mempengaruhi tindakan kita dan secara perlahan menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan ini dapat menyatu dengan karakter yang kita miliki dan terekam di pikiran bawah sadar. Setelah kebiasaan ini bergabung dengan karakter kita, *self talk* ini menjadi suatu realitas yang nyata dalam hidup kita. *Self talk* positif akan menghasilkan suatu realitas yang positif, begitu pula sebaliknya.

- 1) Pada tahap kedua konselor membantu konseli untuk menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif.
- 2) Pada pertemuan selanjutnya konselor membantu konseli untuk mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif.
- 3) selanjutnya pertemuan ke empat konselor membantu konseli untuk mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif.

[illegible]

berfikir dan melakukan percobaan bunuh diri kembali dan jika menghadapi suatu masalah ia tak lagi berfikir negatif.

d. Treatment/Therapi

Setelah konselor menetapkan teknik yang sesuai dengan masalah konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan pada langkah prognosa. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Hal ini sangatlah urgen di dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Dalam memberikan bantuan kepada konseli, konselor memakai teknik *self talk*. Langkah-langkah teknik *self talk* sebagai berikut:

- 1) Pada pertemuan ketiga dengan konseli disini konselor melakukan tahap awal untuk konseling yaitu konselor menjelaskan tentang self talk terlebih dahulu.

Pada dasarnya setiap manusia di bekali sebuah pemikiran yang luar biasa, apalagi kalau kita menggunakan *self talk*. *Self talk* adalah berkomunikasi atau berbicara dengan diri sendiri. *Self talk* dapat memiliki pengaruh yang besar karena tanpa disadari hal tersebut sama dengan melakukan program sugesti dalam diri kita dan terekam di pikiran bawah sadar. Ketika kita mengucapkan *self talk*, hal tersebut mempengaruhi tindakan kita dan secara perlahan menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan ini dapat menyatu dengan karakter yang kita

Dalam hal ini konselor berusaha menunjukkan bahwa pikiran-pikiran negatif konseli itu tidak irrasional. Selama ini konseli berpikir bahwa jalan satu-satunya menyelesaikan masalah yaitu dengan bunuh diri. Selama ini pedoman itulah yang di percaya oleh konseli.

- ¹⁰⁵ Konseling dengan Konseli pada Tanggal 27 Nopember 2016

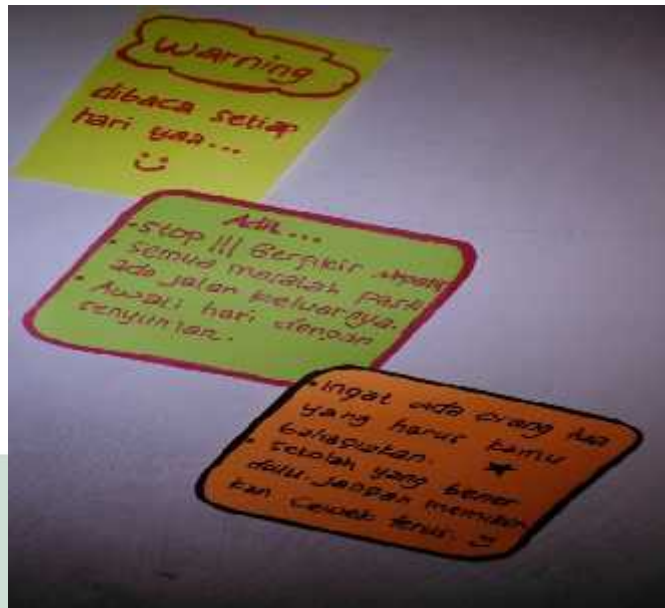
Maksud dari kata-kata diatas adalah jika konseli dihadapkan dengan suatu masalah dan masalah tersebut tak kunjung selesai konseli diharapkan tidak berfikiran negatif dan mempunyai rencana untuk bunuh diri. Akan tetapi konseli diharapkan

Tulisan memo diatas di tempel di dinding kamar konseli, tujuannya agar konseli menanamkan kata-kata positif di dalam pikirannya.

Pada tahap ini konselor membantu merubah perilaku atau pikiran-pikiran negatif konseli ke perilaku atau pikiran yang positif. Jika sebelumnya konseli cenderung berpikiran negatif saat ada masalah, konselor meminta konseli untuk berpikiran positif terlebih dahulu. Seberat apapun masalahnya berpikiran positif lebih baik

Disini konselor membimbing konseli menemukan Pernyataan positif untuk melawan pernyataan negatif yang ada di pikiran konseli yaitu sebagai beriku: (1) Mungkin dia bukan jodohku dan Allah pasti mengganti yang lebih baik dari dia. (2) Semua masalah pasti ada jalan keluarnya. (3) Stop!!! Berfikir negatif dan berfikir untuk bunuh diri. (4) Awali hari dengan senyuman dan berfikir positif. (5) Kamu pasti bisa melewati semua ini

Pernyataan ini di ulang-ulang setiap hari dengan tujuan untuk menguat kan hati dan pikiran konseli.



Ini adalah pernyataan positif yang ditempel di dinding kamar konseli, agar pikiran positif konseli lebih kuat dan tidak mudah goyah.

- d) Tahap ke empat yaitu pengulangan pernyataan atau kata-kata positif pada diri sendiri.

Tahap ini bertujuan untuk melatih agar setiap kata positif itu masuk dan dipahami oleh pikiran bawah sadar sehingga akan mampu memberikan energi positif yang akan berpengaruh pula bagi tindakan konseli.

Pada tahap ini, setiap kali mau tidur Adit membaca memo yang diberikan konselor. Memo yang ditempel di dinding kamar Adit, bertujuan agar ia selalu berpikir positif. Kalau sudah pikiran positif akan mempengaruhi tindakan yang positif pula.

¹⁰⁷ Kalimat positif yang di tempel di dinding kamar konseli

Sedangkan menurut Wawa (teman konseli), kini konseli sudah tidak suka menyendiri di rumah. Konseli kini sudah mulai ikut nongkrong bareng dengan teman-temannya untuk ngopi atau pun main billiard meskipun konseli jarang ikut main billiard ia sering hanya melihat teman-temannya yang sedang bermain billiard. Sekarang Adit kalau jam 10 pun sudah pulang, padahal sebelum melakukan percobaan bunuh diri Adit kalau pulang selalu malam melebihi jam 12. Ketika diajak pulang pun Adit selalu menolak, padahal besoknya Adit sekolah. Tapi sekarang Adit berubah banget, bicaranya pun enggak jorok kayak dulu.¹¹⁰

Dalam proses bimbingan dan konseling Islam yang dilakukan konselor kepada konseli melalui terapi behavior dengan menggunakan teknik modelling dan juga kontrak perilaku, dapat dikategorikan bahwa penelitian ini berhasil

¹¹⁰ Wawancara dengan Teman Konseli pada Tanggal 02 Januari 2017

dan konseli bisa menjadi lebih baik lagi walaupun belum 100%. Karena konseli sudah mengalami peningkatan dalam beberapa aspek dan menghasilkan perilaku baru. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari konseli, dan beberapa informan seperti orang tua konseli, teman dan tetangga konseli mengatakan bahwa mereka sudah melihat dan merasakan perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli.

Hasil dari konseling itu sendiri berupa perubahan yang ditunjukkan oleh konseli. Dalam proses bimbingan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli melalui teknik *self talk* menghasilkan perilaku aktif terproses dan perilaku pasif terproses. Perilaku aktif adalah perilaku yang sifatnya terbuka dan perilaku dapat diamati langsung berupa tindakan nyata. Bentuk ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang sudah jarang menyendiri dan mulai ikut kegiatan seperti teman yang ada dilingkungannya yaitu setiap sore konseli ikut latihan sepak bola bersama teman yang ada dilingkungannya dan juga konseli sekarang mulai ikut nongkrong atau ngopi bareng teman-temannya. Sekarang konseli juga membantu ayahnya berjualan jagung bakar di pinggir jalan raya. Sedangkan perilaku pasif yang perilakunya tertutup jika konseli sendirian apakah masih memikirkan untuk bunuh diri lagi atau tidak.

Perubahan konseli sekarang terlihat oleh konselor saat konselor lewat depan rumahnya dan ia akan bermain sepak bola bersama teman-temannya. Karena terlihat ada 4 sampai 5 orang di depan rumahnya dan sudah menaiki

Menurut penuturan informan (Ibu konseli dan teman konseli), konseli kini sudah mulai berubah. Kini konseli sudah tidak lagi terlihat murung dan sudah ikut nongkrong bareng teman-temannya, meskipun hanya bercanda dan ngopi saja setidaknya konseli sudah mulai menampilkan perubahan pasca percobaan bunuh diri. Konseli kini juga sudah di sibukkan dengan membantu ayah konseli yang berjualan jagung bakar. Setidaknya konseli tidak suka menyendiri di rumah saja.

**ANALISIS BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN *SELF TALK*
DALAM MENANGANI PERCOBAAN BUNUH DIRI SEORANG REMAJA DI
DESA PILANGSARI KALITIDU BOJONEGORO**

A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Self Talk* dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro

1. Identifikasi Masalah

[illegible]

emosi dan meminum obat rumput di rumah. Adit terselamatkan atas percobaan bunuh diri yang ia lakukan. Percobaan bunuh diri Adit dilakukan pertengahan bulan Agustus. Setelah kejadian itu Adit terlihat murung dan suka menyendiri. Saat pulang sekolah pun Adit yang biasanya nongkrong bersama teman-temannya sekarang ia lebih memilih untuk langsung pulang.¹¹¹ Konseli lebih suka menghabiskan waktunya dirumah setelah pulang sekolah. Padahal sebelum melakukan percobaan bunuh diri Adit suka nongkrong dngan teman-temannya. Pulang sekolah pun ia tak jarang pulang langsung, ketika ditanya sama ibunya kenapa pulang sore adit menjawab kalau ia main sama temennya.¹¹²

3. Prognosis

Prognosis ini berkaitan dengan upaya memprediksikan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan data yang ada sekarang. Peneliti mendefinisikan masalah konseli yang mencoba bunuh diri di karenakan ada masalah dengan kekasihnya, maka terapi yang dipakai peneliti adalah teknik Self-Talk pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*.

Jadi peneliti disini menggunakan teknik *self talk* positif untuk menangani seorang remaja yang melakukan percobaan bunuh diri. Agar ia tidak berfikiran dan melakukan percobaan bunuh diri kembali dan jika setiap konseli menghadapi masalah yang tak kunjung selesai ia harus berfikir positif. Karena setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Bukannya melakukan bunuh diri, karena bunuh diri itu tidak satu-satunya untuk menyelesaikan masalah.

4. Treatment

Setelah konselor menetapkan teknik yang sesuai dengan masalah konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan apa yang telah ditetapkan pada langkah prognosa. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Hal ini sangatlah urgen di dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Dalam memberikan bantuan kepada konseli, konselor memakai teknik *self talk*. Langkah-langkah teknik *self talk* sebagai berikut:

- a. Pada tahap ini teknik *self talk* dengan konseli disini konselor menjelaskan tentang self talk terlebih dahulu.

Self talk dapat memiliki pengaruh yang besar karena tanpa disadari hal tersebut sama dengan melakukan program sugesti dalam diri kita dan terekam di pikiran bawah sadar. Ketika kita mengucapkan *self talk*, hal tersebut mempengaruhi tindakan kita dan secara perlahan menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan ini dapat menyatu dengan karakter yang kita miliki dan terekam di pikiran bawah sadar. Setelah kebiasaan ini bergabung dengan karakter kita, *self talk* ini menjadi suatu realitas yang nyata dalam hidup kita. *Self talk* positif akan menghasilkan suatu realitas yang positif, begitu pula sebaliknya.

- b. Setelah menjelaskan definisi *self talk* disini konselor melakukan langkah-langkah *self talk*. berikut langkah-langkah terapi *self talk*:

- 1) Pada tahap kedua pertemuan ketiga konselor membantu konseli untuk menemukan gambaran situasi yang menimbulkan pikiran negatif.

Pada tahap ini konselor menemukan situasi keadaan yang menimbulkan konseli berfikir negatif yaitu sebagai berikut: a) Masalah dengan kekasihnya yang tak kunjung selesai, b) Merasa dikhianati oleh kekasihnya, c) Merasa kalau di dunia ini sudah tidak ada yang peduli dengan dia lagi, d) Merasa kalau orang tuanya selalu memarahinya dan membandingkan dengan orang lain, e) Apapun

Tugas yang banyak dan sulit dari sekolah.¹¹⁴

- 2) Pada pertemuan ke empat tahap kedua konselor membantu konseli untuk mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif.

Pernyataan negatif konseli sebagai berikut: a) Rasanya Allah tidak adil dengan hidup saya. Buktinya Allah selalu memberi cobaan terus di hidup saya. b) Sepertinya hidup saya banyak masalah sedangkan orang lain hidupnya selalu bahagia tidak seperti saya, ada saja masalah di hidup saya. c) Saya hidup tak ada gunanya lagi, toh tanpa adanya saya hidup orang tua dan orang yang saya cintai sudah bahagia. d) Apalagi kekasih saya sekarang sudah lebih bahagia dengan cowok lain.¹¹⁵

- 3) Tahap ketiga pertemuan ke empat konselor membantu konseli untuk mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif.

Pernyataan positif yang tertanam pada diri konseli sebagai berikut: a) Allah masih sayang sama saya. Buktinya Allah masih membuat saya bernafas dan masih bisa untuk menginjakkan di bumi ini, b) Lupakan kekecewaan, karena harapan di masa depan masih terbentang luas dan begitu cerah, c) Pernyataan ini di ulang-ulang setiap hari dengan tujuan untuk menguatkan hati.

¹¹⁴ Hasil konseling dengan Konseli (Terapi ke-1 dengan Konseli) pada Tanggal 21 Nopember 2016

¹¹⁵ Konseling dengan Konseli pada Tanggal 27 Nopember 2016

dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja dapat digambarkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.1
Gejala yang nampak pada diri konseli sebelum dan sesudah Bimbingan
Konseling Islam

No	Kondisi Konseli	sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1.	Bersikap optimis ketika menghadapi masalah						
2.	Berpikir positif ketika ada masalah						
3.	Terlihat murung						
4.	Mengalihkan pikiran negatif ke hal-hal yang positif						
5.	Bersikap cuek ketika ada yang memberi nasehat						
6.	Mendahulukan pikiran negatif ketika mendapat suatu masalah						
7.	Suka menyendiri						
8.	Susah tidur						

Keterangan:

- A : Sering
B : Jarang
C : Tidak

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan bimbingan konseling islam tersebut terjadi perubahan sikap dan perilaku konseli. Hal tersebut dapat di buktikan bahwa sekarang konseli jarang berfikir negatif untuk melakukan bunuh diri lagi ketika masalah yang tak kunjung selesai. Sekarang pun konseli melakukan hal yang positif seperti membantu ayahnya berjualan jagung bakar. Kini konseli juga sudah tidak lagi suka menyendiri maupun murung. Ia sekarang sudah ikut nongkrong bareng teman-temannya untuk ngopi. Saat sore hari pun ia sering meluangkan waktunya untuk bermain sepak bola dengan teman-temannya.

Menurut Kartini Kartono bunuh diri ialah bentuk pelarian diri yang paling parah dari dunia nyata, atau lari dari situasi yang tidak bisa ditolerir, atau

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa bunuh diri merupakan niat dan tindakan secara sadar untuk mengakhiri hidup dengan cara menyakiti diri sendiri dan menghilangkan nyawa karena adanya keputusan, ingin lari dari kehidupan nyata, dan banyaknya masalah yang dihadapi.

[illegible]

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada seorang remaja di desa Pilangsari

Proses bimbingan dan konseling islam dengan self talk dalam menangani percobaan bunuh diri seorang remaja di desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro terdiri dari lima langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatmen/terapi, *follow up*/evaluasi, Sedangkan untuk menangani seorang remaja yang melakukan percobaan bunuh diri, saat menghadapi masalah tidak lagi berfikiran negatif dan melakukan bunuh diri kembali. Maka dapat dilakukan dengan langkah treatmen/terapi, diantaranya:

- Self talk* dapat memiliki pengaruh yang besar karena tanpa disadari hal tersebut sama dengan melakukan program sugesti dalam diri kita dan terekam di pikiran bawah sadar. Ketika kita mengucapkan *self talk*, hal tersebut mempengaruhi tindakan kita dan secara perlahan menjadi suatu kebiasaan. Kebiasaan ini dapat menyatu dengan karakter yang kita miliki dan terekam di pikiran bawah sadar. Setelah kebiasaan ini bergabung dengan karakter kita, *self talk* ini menjadi suatu realitas yang nyata dalam

3) Selanjutnya pertemuan ke empat konselor membantu konseli untuk mengubah pernyataan negatif menjadi pernyataan positif. Sebelum konselor membantu mengubah pernyataan negatif konseli, konselor memberikan kata-kata motivasi terlebih dahulu seperti:

Positif Thinking, maksudnya yaitu jika konseli mempunyai masalah, berfikirlah positif. Karena dengan berfikir positif terhadap suatu apapun akan membawa seseorang hidup dengan nyaman.

Perubahan yang terjadi pada konseli ada kreteria, yaitu perubahan pikiran dan perilaku.

[illegible]

Kini konseli sudah mulai keluar rumah dan nongkrong bareng teman-temannya untuk ngopi. Saat sore pun kini konseli sering ikut main sepak bola, akan tetapi jika ia ada kegiatan disekolah dan pulang sore ia absen untuk main sepak bola. Sekarang pun konseli juga ikut berjualan jagung bakar bersama ayahnya.

1. Secara Teoritik

Dalam penelitian ini merupakan sebuah penelitian kualitatif hingga dalam meningkatkannya diperlukan penelitian yang berkelanjutan. Agar dapat menyempurnakan penelitian ini, untuk dapat mencapai sebuah keberhasilan dalam menangani kasus percobaan bunuh diri seorang remaja, maka dalam proses konseling menggunakan motivasi-motivasi untuk mengubah konseli.

[illegible]

Untuk konseli hendaknya lebih dekat dengan orang tuanya agar setiap ada masalah, orang tua bisa memberi solusi yang terbaik. Jangan berfikir kalau solusi masalah yang tak kunjung selesai itu hanya dengan bunuh diri. Akan tetapi pikirlah positif karena Allah memberikan masalah pada hamba-Nya itu menunjukkan bahwa Allah itu sayang dengan hambaNya dan Allah tidak akan menguji hambanya di luar kemampuan seorang hambaNya.

mad bin Ahmad. 1993. *Al-Jami'li Ahkam Al-Qur'an*.
Ilmiah

Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Ko*

Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Dan Per
Bintang

2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pra*

lah Dan Takziah Bimbingan dan Konseling I
al Press

1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendek*
Jakarta: Erlangga

aking and Depression: II. Theory and Therapy. Arc

2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-format*
abaya: Universitas Airlangga

Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajawali Indon

- mad bin Ahmad. 1993. *Al-Jami'li Ahkam Al-Qur'an*.
Ilmiah
- Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Ko*
- Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Dan Per*
Bintang
2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pra*
- lah Dan Takziah Bimbingan dan Konseling I*
al Press
1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendek*
Jakarta: Erlangga
- aking and Depression: II. Theory and Therapy. Arc*
2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-format*
abaya: Universitas Airlangga
- Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Indon

Willis, Sofyan S. 2010. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta

Winkel, W.S. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia

Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling, cetakan ke-3*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Noviana Diswantika, 2015, *Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia

Hartini, Dita Iswari & Nurul. 2005. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction*, Journal Fakultas Psikologi Unair (Vol 7 No.3).

Felix Rifialdi, 2012, *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Points Shoot Atlet Putra Bolabasket*, Tesis, (Yogyakarta: FIK UNY)

Humsona, Rahesli, 2004, *Bunuh Diri: Faktor-Faktor Penyebab, Cara Yang Ditempuh dan Respons Komunitas*. Jurnal Sosiologi Dilema

Hussein, Muhammad Adam. 2012. *Ebook Kajian Bunuh Diri*. ((Sukabumi: Adamssein Media Ebook Publisher)

Dodie Magis, *The Power Of Self Talk*, di akses dari <http://www.andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk> pada 23 Oktober 2016 Jam 8:07 WIB

Suryanto. Optimalisasi Peran dan Fungsi Keluarga. Jurnal Gemari, 2008, hal. 68-69. <http://www.gemari.or.id/file/edisi87/gemari8768.pdf> (di akses 18 September 2016)